وزارت معارف

مهارت های زنده گی

صنف اول



سال چاپ : ۱۳۹۷ هـ . ش .

مهارت های زنده گی
صنف اول





مهارت‌های زنده‌گی

صنف اول

سال چاپ: ۱۳۹۷ هـ.ش.

مشخصات کتاب

مضمون: مهارت‌های زنده‌گی

مؤلفان: گروه مؤلفان کتاب‌های درسی مهارت‌های زنده‌گی

ویراستاران: اعضای دیپارتمنت ویراستاری و ایدیت زبان دری

صنف: اول

زبان متن: دری

انکشاف دهنده: ریاست عمومی انکشاف نصاب تعلیمی و تالیف کتب درسی

ناشر: ریاست ارتباط وآگاهی عامهٔ وزارت معارف

سال چاپ: ۱۳۹۷ هجری شمسی

مکان چاپ: کابل

چاپخانه: مطبعهٔ بهیر

ایمیل آدرس: curriculum@moe.gov.af

بسم الله الرحمن الرحيم



سرود ملی

دا وطن افغانستان دی
دا عزت د هر افغان دی
کور د سولې کور د تورې
هر بچی یې قهرمان دی
دا وطن د ټولو کور دی
د بلوڅو د ازبکو
د پښتون او هزاره وو
د ترکمنو د تاجکو
ورسره عرب، گوجر دي
پامیریان، نورستانیان
براهوي دي، قزلباش دي
هم ایماق، هم پشه یان
دا هېواد به تل ځلیږي
لکه لمر پر شنه آسمان
په سینه کې د آسیا به
لکه زړه وي جاویدان
نوم د حق مو دی رهبر
وایو الله اکبر وایو الله اکبر

پیام وزیر معارف

اقرأ باسم ربک

سپاس و حمد بیکران آفریدگار یکتایی را که بر ما هستی بخشید و ما را از نعمت بزرگ خواندن و نوشتن برخوردار ساخت، و درود بی‌پایان بر رسول خاتم- حضرت محمد مصطفی ﷺ که نخستین پیام الهی بر ایشان «خواندن» است.

چنانچه بر همه‌گان هویداست، سال ۱۳۹۷ خورشیدی، به نام سال معارف مسمی گردید. بدین ملحوظ نظام تعلیم و تربیت در کشور عزیز ما شاهد تحولات و تغییرات بنیادینی در عرصه‌های مختلف خواهد بود؛ معلم، متعلم، کتاب، مکتب، اداره و شوراهای والدین، از عناصر شش‌گانه و اساسی نظام معارف افغانستان به شمار می‌روند که در توسعه و انکشاف آموزش و پرورش کشور نقش مهمی را ایفا می‌نمایند. در چنین برهه سرنوشت‌ساز، رهبری و خانوادۀ بزرگ معارف افغانستان، متعهد به ایجاد تحول بنیادی در روند رشد و توسعه نظام معاصر تعلیم و تربیت کشور می‌باشد.

از همین‌رو، اصلاح و انکشاف نصاب تعلیمی از اولویت‌های مهم وزارت معارف پنداشته می‌شود. در همین راستا، توجه به کیفیت، محتوا و فرایند توزیع کتاب‌های درسی در مکاتب، مدارس و سایر نهادهای تعلیمی دولتی و خصوصی در صدر برنامه‌های وزارت معارف قرار دارد. ما باور داریم، بدون داشتن کتاب درسی باکیفیت، به اهداف پایدار تعلیمی در کشور دست نخواهیم یافت.

برای دستیابی به اهداف ذکرشده و نیل به یک نظام آموزشی کارآمد، از آموزگاران و مدرسان دلسوز و مدیران فرهیخته به‌عنوان تربیت کننده‌گان نسل آینده، در سراسر کشور احترامانه تقاضا می‌گردد تا در روند آموزش این کتاب درسی و انتقال محتوای آن به فرزندان عزیز ما، از هر نوع تلاشی دریغ نورزیده و در تربیت و پرورش نسل فعال و آگاه با ارزش‌های دینی، ملی و تفکر انتقادی بکوشند. هر روز علاوه بر تجدید تعهد و حس مسؤولیت پذیری، با این نیت تدریس راآغاز کنند، که در آیندۀ نزدیک شاگردان عزیز، شهروندان مؤثر، متمدن و معماران افغانستان توسعه یافته و شکوفا خواهند شد.

همچنین از دانش آموزان خوب و دوست داشتنی به مثابه ارزشمندترین سرمایه‌های فردای کشور می‌خواهم تا از فرصت‌ها غافل نبوده و در کمال ادب، احترام و البته کنجکاوی علمی از درس معلمان گرامی استفادۀ بهتر کنند و خوشه چین دانش و علم استادان گرامی خود باشند.

در پایان، از تمام کارشناسان آموزشی، دانشمندان تعلیم و تربیت و همکاران فنی بخش نصاب تعلیمی کشور که در تهیه و تدوین این کتاب درسی مجدانه شبانه روز تلاش نمودند، ابراز قدردانی کرده و از بارگاه الهی برای آن‌ها در این راه مقدس و انسان‌ساز موفقیت استدعا دارم.

با آرزوی دستیابی به یک نظام معارف معیاری و توسعه یافته، و نیل به یک افغانستان آباد و مترقی دارای شهروندان آزاد، آگاه و مرفه.

دکتور محمد میرویس بلخی

وزیر معارف

فهرست

مقدمه

معلمان گرامی!

همانگونه که می‌دانید مهارت های زنده‌گی به حیث دانش ضروری جهت کسب مهارت های عملی روزانه در بخش پروگرام های اجتماعی در دورهٔ اول ابتدایی، یعنی صنف های ۱-۳ تدریس می گردد. عنوان‌های درس‌ها، اهداف، تصویرها، متون درس‌های این کتاب علاوه بر عرضهٔ مفاهیم و معلومات برای شاگردان می تواند با طرح پرسش‌های انگیزه‌یی، دانش قبلی شاگردان را در مورد درس جدید پیمایش‌کند، که به چه اندازه می دانند و چه مقدار دانش جدید بر اندوخته های آن‌ها افزود گردد و کدام مهارت‌های لازم را باید کسب نمایند.

کتاب مهارت های زنده‌گی صنف سوم به اساس روش آموزش فعال تألیف شده است. اهداف عمومی کتاب با در نظرداشت نیازهای مبرم جامعه تعیین گردیده است. این کتاب دارای ۲۸ درس می باشد که ساختار هر درس شامل عنوان، هدف، سؤال‌ها، فعالیت‌های گروهی، انفرادی، مشاهدهٔ تصاویر و بعضی فعالیت های دیگر؛ مانند: نقش بازی کردن و قصه گفتن می باشد.

امیدواریم این کتاب بتواند تغییرات مثبت را در سلوک شاگردان ایجاد نموده، آن‌ها را به یک زنده‌گی سالم و انسانی علاقه مند سازد.

درس اول

خود شناسی

اهداف

شاگردان نام خود، نام پدر و اعضای خانوادۀ خود را گفته بتوانند.



ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- نامت و نام پدرت چه است؟
- چند برادر و چند خواهر داری؟



یک شاگرد به هم‌صنفانش خود را معرفی می‌کند.



وسیم خود را به دیگران معرفی می‌کند.



فریده خود و برادرش را به اسد معرفی می‌کند.



به دیگران بگویید

نام من وسیم است. نام برادرم هارون، نام پدرم نصیر و نام خواهرم فریده است.

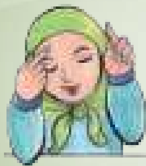


درس دوم

خدا شناسی

اهداف

شاگردان این را بدانند که خداوند متعال یکی است و ما مخلوق او استیم. حضرت محمد ﷺ پیامبر ما است.



ببینید، فکر کنید و بگویید



آنچه را در تصویر می بینید، همه مخلوق خداوند متعال استند.



بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- ما را کی پیداکرده است؟
- پیامبر ما کی است و ما پیرو کدام دین استیم؟



این اشخاص برای ادای نماز به مسجد می‌روند.



کعبهٔ شریفه



دختری قرآن شریف را ترجمه می‌کند و دیگران گوش می‌گیرند.

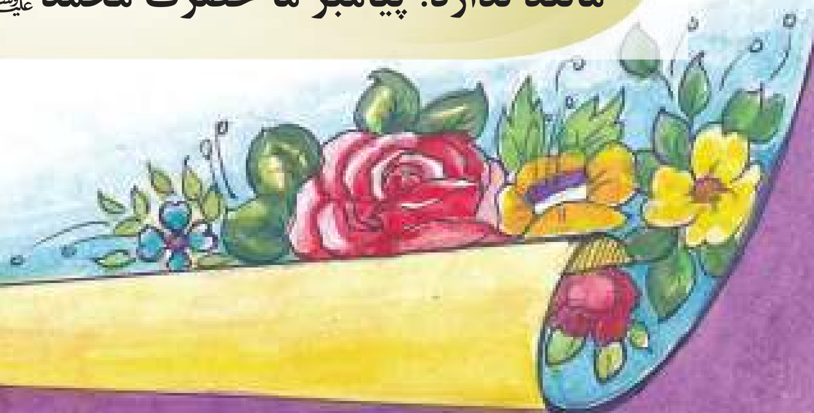


یک شاگرد تلاوت می‌کند.



به دیگران بگویید

ما همه بنده گان خداوند متعال استیم. خداوند ﷻ یکی است. شریک و مانند ندارد. پیامبر ما حضرت محمد ﷺ و دین ما اسلام است.



درس سوم

وطن شناسی

اهداف

شاگردان وطن خود افغانستان، پایتخت آن کابل و سه رنگ بیرق را بشناسند.



ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- وطن ما و پایتخت آن چه نام دارد؟
- بیرق ما کدام رنگ‌ها را دارد؟



نقشهٔ افغانستان

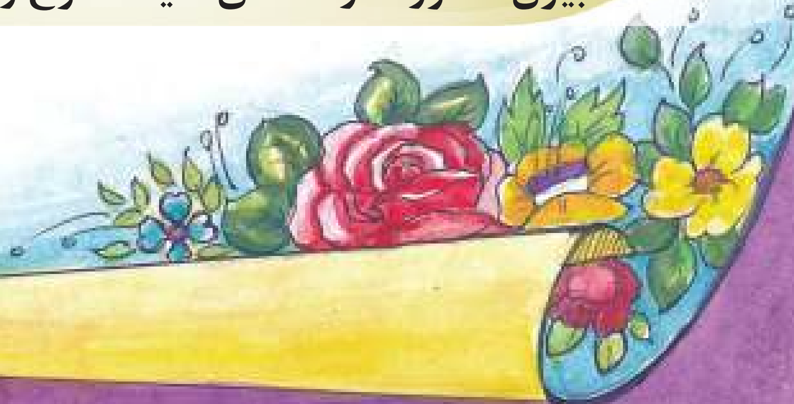


بیرق سه رنگ افغانستان



به دیگران بگویید

وطن ما افغانستان است. پایتخت آن کابل می‌باشد.
بیرق کشور ما رنگ‌های سیاه، سرخ و سبز دارد.



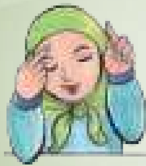
درس چهارم

آشنایی با مکتب

اهداف

شاگردان، صنف و دیگر جاهای مورد ضرورت؛ مثل تشناب، اداره و میدان سپورت مکتب خود را بشناسند.

ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- ما برای چه مکتب می‌رویم؟
- مکتب‌تان چه نام دارد؟



مکتب



بچه‌ها در میدان مکتب بازی می‌کنند.



دخترها در میدان مکتب بازی می‌کنند.



شاگردان به طرف مکتب روان استند.



به دیگران بگویید

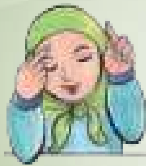
ما برای درس خواندن به مکتب می‌رویم تا سواد بیاموزیم و به کشور خود خدمت نماییم.

درس پنجم

آداب سلام دادن

اهداف

شاگردان آداب سلام دادن را بفهمند، و به سلام دادن عادت کرده، اهمیت آن را درک نمایند.



ببینید، فکر کنید و بگویید

- السلام علیکم و رحمة الله و برکاته.
- وعلیکم السلام و رحمة الله و برکاته.





بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- اگر با کسی روبه‌رو شوید، اول چه می‌کنید؟
- به چه کسانی باید سلام داد؟



پسر بایسکل سوار به پسرهای نشسته سلام می‌دهد.



شخص در حال راه رفتن به اشخاص نشسته سلام می‌دهد.

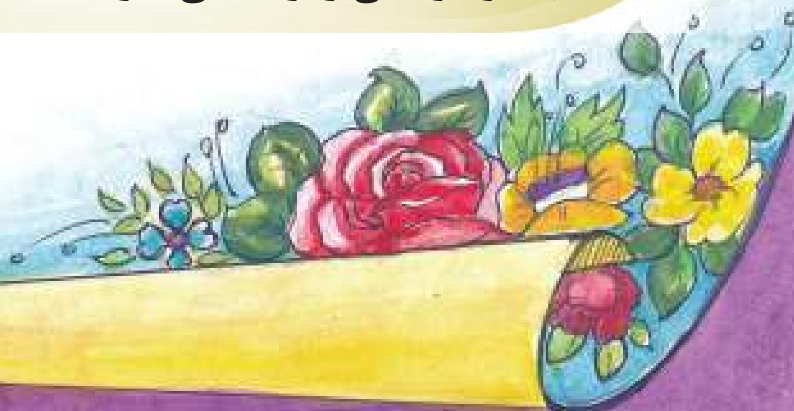


دختر خوب به همه سلام می‌دهد.



به دیگران بگویید

ما که با هر شخص روبه‌رو شویم به او سلام می‌دهیم. سلام دادن محبت و دوستی را زیاد می‌سازد.



درس ششم

آداب احوال پرسی

اهداف

شاگردان باید آداب احوال پرسی را بدانند و به آن عادت گرفته؛ اهمیت آن را درک کنند.



ببینید، فکر کنید و بگویید





بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- احوال پرسی چه را می‌گویند و چه فایده دارد؟
- وقتی که با کسی روبرو شوید، چه می‌کنید؟



احوال پرسی بدون توجه



احوال پرسی با خوشی



در حال احوال پرسی



در حال خدا حافظی



به دیگران بگویید

من با هر شخص به احترام احوال پرسی می‌کنم. احوال پرسی محبت را زیاد می‌سازد. احوال پرسی و خداحافظی با دو دست کار خوب است.



درس هفتم

آداب سخن گفتن

اهداف

شاگردان، آداب سخن گفتن را بدانند.



ببینید، فکر کنید و بگویید





بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- پیش از سخن گفتن چه باید کرد؟
- در هنگام سخن گفتن کدام نکات را باید در نظر بگیریم؟



پسری با پسر دیگر که مشکل شنوایی دارد، سخن می‌زند.



یک شاگرد سخن می‌زند و دیگران با دقت می‌شنوند.



دو نفر صحبت می‌کنند نفر سوم در بین مداخله می‌کند.

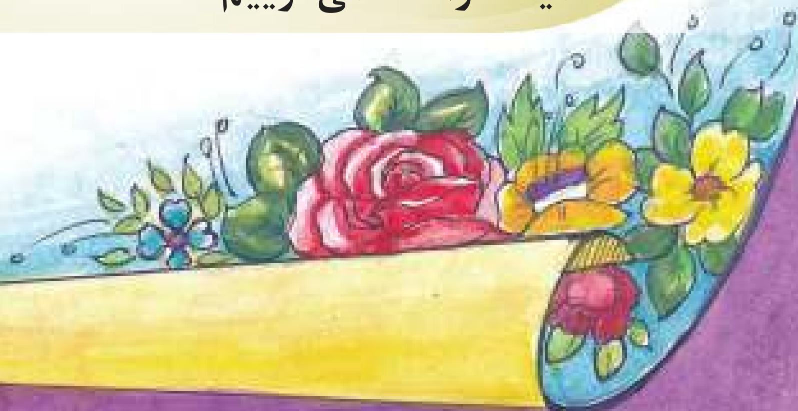


یک دختر سخن می‌زند و دیگران با دقت می‌شنوند.



به دیگران بگویید

ما پیش از سخن گفتن فکر می‌کنیم. حرف‌های خوب می‌زنیم و همیشه راست می‌گوییم.



درس هشتم

آداب مجلس

اهداف

شاگردان آداب مجلس را فهمیده و توانایی عملی کردن آن را پیداکنند.



ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- هرگاه در یک مجلس نشسته باشیم، کدام نکات را باید رعایت کنیم؟
- در مجلس از کدام کارها دوری کنیم؟



بزرگ خانه در حال صحبت کردن در مجلس.



یک طفل در حال گوش دادن به سخنان بزرگان.



چند دختر در حال صحبت کردن



به دیگران بگویید

من در مجلس حرف‌های بزرگان را با دقت می‌شنوم. در هنگام صحبت کردن دو نفر صحبت آن‌ها را قطع نمی‌کنم.

درس نهم

آداب خوردن و نوشیدن

اهداف

شاگردان باید آداب خوردن و نوشیدن را بدانند.



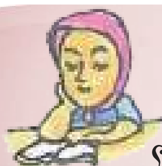
ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- پیش از خوردن غَذا کدام کارها را باید انجام دهیم؟
- غَذا را از کدام قسمت بشقاب باید خورد؟



شستن دست‌ها پیش از غَذا خوردن



پسری هنگام غَذا خوردن از پیش روی دیگران دست می اندازد و لقمه های خود را بزرگتر از اندازه می‌گیرد.



دختری در حال غَذا خوردن



خانواده یی که برای خوردن غَذا به صورت منظم بالای دسترخوان نشسته اند.



به دیگران بگویید

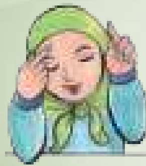
ما همیشه پیش از خوردن غَذا دست‌های خود را می‌شوییم و با گفتن بسم الله الرحمن الرحیم خوردن غَذا را شروع می کنیم. غَذا را از پیش روی خود می‌گیریم، لقمه های خود را کوچک می گیریم و آن را خوب می‌جویم.

درس دهم

احترام پدر و مادر

اهداف

شاگردان باید حقوق پدر و مادر را بشناسند و احترام مادر و پدر جزء سلوک شان شود.



ببینید، فکر کنید و بگویید





بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- با پدر و مادر خود چگونه باید رفتار کنیم؟
- چطور می‌توانیم خدمت مادر و پدر خود را انجام دهیم؟



پسری که پدر معیوب خود را به نماز آورده است.



مادر در حال دعا کردن بعد از ادای نماز



یک مادر به طفل خود شیر می‌دهد.



یک مادر به طفل مریض خود دوا می‌دهد.



به دیگران بگویید

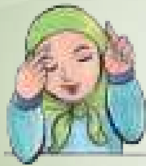
مـن پـدر و مـادر خـود را احتـرام می‌کنـم و خدمـت آن‌هـا را بـالای خـود لازم می‌دانـم.

درس یازدهم

احترام بزرگان

اهداف

شاگردان ارزش و فواید احترام را فهمیده و بزرگان خود را احترام نمایند.



ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- اگر با بزرگان روبه‌رو شوید، چه می‌کنید؟
- شما در هنگام صحبت چه نکاتی را رعایت می کنید؟



آمر مکتب صحبت می‌کند و شاگردان با دقت می‌شنوند.



یک طفل با بزرگان با بسیار احترام احوال پرسی می‌نماید.



یک طفل در حال احترام به بزرگان.



طفلی که برای صحبت کردن از بزرگان اجازه می‌گیرد.



به دیگران بگویید

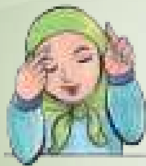
من بزرگان را احترام می‌کنم.

درس دوازدهم

حقوق همسایه ها

اهداف

شاگردان باید حقوق همسایه‌ها را بشناسند و آن‌را رعایت نمایند.

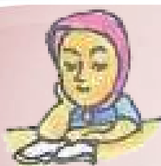


ببینید، فکر کنید و بگویید





بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- همسایه‌ها بالای ما چه حقوقی دارند؟
- با همسایه‌ها و اطفال آن‌ها چگونه رفتار می‌نمایید؟



یک طفل به همسایهٔ خود نان می‌دهد.



دو طفل همسایه مریض را به شفاخانه می‌برد.



دو طفل در حالت عیادت از همسایهٔ مریض.



یک دختر با همسایهٔ خود در کارها کمک می‌نماید.



به دیگران بگویید

من با همسایه‌های خود و با اطفال آن‌ها رفتار و رویهٔ خوب می‌نمایم. به آن‌ها با چشم احترام می‌بینم و آن‌ها را همیشه کمک می‌کنم.

درس سیزدهم

احترام معلم

اهداف

شاگردان این را بفهمند که معلم قابل احترام است و احترام معلم را بالای خود لازم بدانند.



ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- معلم چرا قابل احترام است؟
- در کارهای صنف از کی باید اجازه و کمک بخواهید؟



شاگرد با معلم کمک کرده تخته را پاک می‌کند.



معلم درس می‌دهد و یک شاگرد اجازهٔ داخل شدن به صنف را می‌خواهد.



یک شاگرد با معلم کمک می‌نماید.



شاگردان برای احترام معلم ایستاده اند.



به دیگران بگویید

ما احترام معلمان خود را می‌کنیم و به سخنان آن‌ها گوش می‌دهیم و به آن عمل می‌نماییم.



درس چهاردهم

آداب راه رفتن

اهداف

شاگردان باید آداب راه رفتن را بدانند.



ببینید، فکر کنید و بگویید









بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- ما از کدام طرف سرک و چه قسم باید راه برویم؟
- در راه وقتی با مردم رو به رو می شویم چه باید بکنیم؟



شاگرد شخص محتاج را به طرف دیگر سرک می‌برد.



یک شاگرد در بین سرک بی پروا روان است.



یک شاگرد آداب راه رفتن را مراعات می‌کند و ازپیاده رو استفاده می کند.



به دیگران بگویید

مـا همـه آداب راه رفتـن را مراعـات می‌کنیـم. از کنـار سـرک و پیـاده رو اسـتفاده مـی کنیـم. در بیـن سـرک نمـی رویـم و در راه بـا اشـخاص محتـاج کمـک می‌کنیـم.

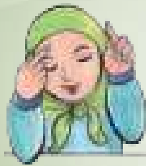


درس پانزدهم

آداب بازار رفتن

اهداف

شاگردان با آداب بازار آشنا شوند. ضررهای گشت و گذار بی‌جا و بی‌مورد در بازار را بدانند.



ببینید، فکر کنید و بگویید





بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- برای چه به بازار می‌رویم؟
- گشتن بی جا در بازار چه نوع یک کار است؟



یک طفل در وقت ضرورت برای گرفتن سودا به بازار می‌رود.



یک پسر با بسیار احترام از دکاندار میوه می‌خرد.



پسری بی پروا که در بین بازار روان است.



پسری که در بین سرک بازی می‌کند.



به دیگران بگویید

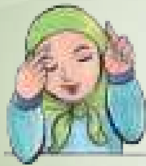
ما بدون ضرورت به بازار نمی‌رویم. در جاهای ازدحام بسیار توجه می‌کنیم و با هر شخص رویهٔ خوب می‌نماییم.

درس شانزدهم

آداب صنف

اهداف

شاگردان آداب صنف را فهمیده و توانایی عملی کردن آن را پیداکنند.



ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- صنف برای چه است؟
- صنف خود را چطور پاک نگهداریم؟



یک شاگرد از معلم خود برای بیرون رفتن از صنف اجازه می‌گیرد.



یک شاگرد در صنف، درس را از روی کتاب می‌خواند.



شاگردان خاموشانه درس را از روی کتاب می‌خوانند.



به دیگران بگویید

ما در وقت داخل شدن به صنف سلام می‌دهیم. درجای خود می‌نشینیم. به درس معلم خود با دقت گوش می‌دهیم. در وقت ضرورت از معلم خود اجازه می‌گیریم.

درس هفدهم

روابط نیک با دیگران در صنف

اهداف

شاگردان با هم‌صنفان خود با رابطهٔ خوب آشنایی پیداکنند، و به آن عمل نمایند.



ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- با هم‌صنفان خود چگونه باید رویه کرد؟



شاگرد شوخ بدون اجازه کتاب هم‌صنفی خود را می‌گیرد و آداب صنف را مراعات نمی‌کند.



شاگردان به طور دسته جمعی درس را می‌خوانند.



یک شاگرد با شاگرد دیگر کمک می‌نماید.



به دیگران بگویید

من با هم‌صنفان خود و با دیگر شاگردان مکتب مثل برادر رفتار خوب می‌کنم و با هیچ شخص رویهٔ بد نمی‌نمایم.

درس هژدهم

نگهداری و کاربرد وسایل درسی

اهداف

شاگردان کاربرد وسایل درسی را بدانند و به نگهداری آن علاقه پیدا کنند.



ببینید، فکر کنید و بگویید





بشنوید و بگویید



در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟

- کدام وسایل را وسایل درسی می‌گویند.
- وسایل درسی باید چطور استعمال و نگهداری شود.



شاگرد خوب کتاب‌ها، کتابچه، قلم و پنسل خود را در بکس به شکل منظم می‌گذارد.



شاگردی که کتاب درسی خود را غیر منظم گرفته است.



شاگردی که در وقت درس خواندن کتاب را منظم گرفته است.



شاگردی که وسایل درسی را در جای آن می‌گذارد.



به دیگران بگویید

من از وسایل درسی خود در وقت ضرورت استفاده می‌نمایم و بعد از استفاده، آن‌ها را در یک جای مناسب می‌گذارم.

درس نزدهم

آداب درس خواندن

اهداف

شاگردان آداب درس خواندن و آموختن را بدانند و به خواندن درس علاقه پیدا کنند.



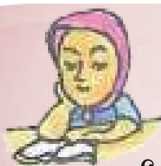
ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- برای آموختن درس به کدام چیزها توجه باید کرد؟
- درس را چگونه بهتر آموخته می‌توانیم؟



هر شاگرد در کارهای گروهی منظم حصه بگیرند.



دو شاگرد با هم یکجا مشکل درس خود را حل می‌کنند.



یک شاگرد کارخانه‌گی را به وقت انجام می‌دهد.



یک شاگرد در فضای آرام مطالعه می‌کند.



به دیگران بگویید

من به درس‌های خود علاقهٔ زیاد دارم. به سخنان معلم خود گوش می‌دهم. غیرحاضری نمی‌کنم و کارخانه گی را به وقت آن اجرا می‌نمایم.

درس بیستم

نیت خوب

اهداف

شاگردان فواید داشتن نیت خوب را بدانند و به انجام کارهای نیک باورمند شوند.



ببینید، فکر کنید و بگویید





بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- نیت خوب و رواداری چه فایده دارد؟
- نیت بد چه ضرر دارد؟



یک معلم شاگرد خوب و فعال را تشویق می‌کند.



شاگردی که در امتحان مقام اول را به دست آورده، معلم به وی تحفه می‌دهد.



یک شاگرد از روی نیت خوب به هم‌صنفی خود تحفه می‌دهد.



به دیگران بگویید

ما همیشه برای هر شخص نیت خوب داریم. بدنیتی و بخیلی کار بد است.

درس بیست و یکم

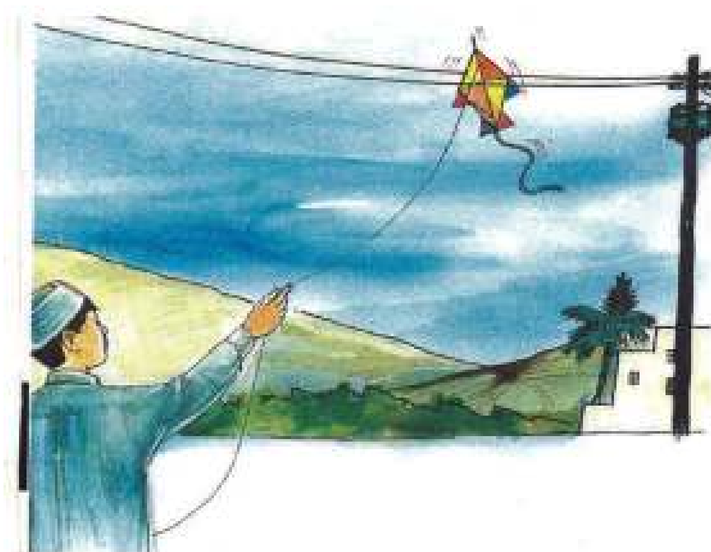
خودداری از وسایل برقی

اهداف

شاگردان خطر و زیان‌های برق را بدانند و از انجام کارهای خطرناک با برق خودداری نمایند.



ببینید، فکر کنید و بگویید









بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- دست زدن بی‌جا به وسایل برقی چه خطرها دارد؟
- چطور می‌توان از خطرهای برق خود را نجات داد؟



شخصی که یک پسر را متوجه به لین‌های برق می‌سازد.



پسری که بی جا به در وسایل برقی دست می‌زند.



نزدیک ساختن وسایل فلزی در ساکت‌ها شارتی برق را به میان می‌آورد.



به دیگران بگویید

من با وسایل برقی در مکتب و خانه کار ندارم و در وقت خراب شدن برق بزرگان را خبر می‌کنم و خودم به آن دست نمی‌زنم.

درس بیست و دوم

صحت خوب

اهداف

شاگردان ارزش صحت خوب را بفهمند و به حفاظت آن توجه نمایند.



ببینید، فکر کنید و بگویید











بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- برای صحت خوب چه چیزی ضرورت است؟





میوه برای صحت مفید است.



کارهای بالاتر از توان برای صحت ضرر دارد.



برای داشتن صحت خوب باید ورزش نمایم.



به دیگران بگویید

من برای صحت خود توجهٔ زیاد می‌کنم، غَذای ناپاک و غَذای روی سرک را نمی‌خورم. بعد از خوردن غَذا دندان‌های خود را با برس یا مسواک می‌شویم.

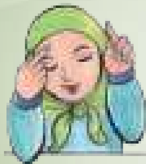


درس بیست و سوم

پاکی بدن و لباس

اهداف

شاگردان اهمیت و فواید پاکی بدن و لباس را بدانند و اضرار ناپاکی را بفهمند.



ببینید، فکر کنید و بگویید





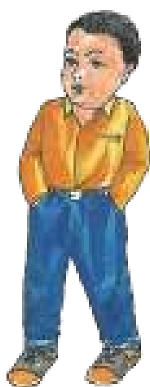
بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- لباس پاک و بدن پاک چه فایده دارد؟
- لباس ناپاک و بدن چرک چه ضرر دارد؟



یک دختر با لباس پاک به مکتب می‌رود.



پسر پاک بسیار خوب معلوم می‌شود.



اشخاص بی نظافت همیشه مریض می‌باشند.

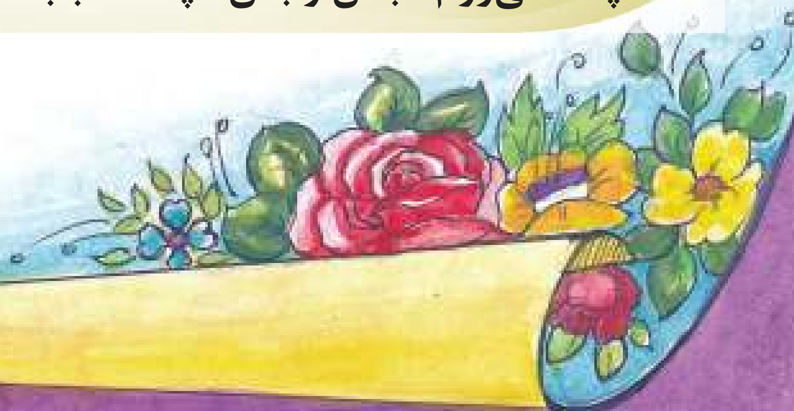


یک دختر پاک دندان‌های خود را برس می‌نماید.



به دیگران بگویید

من لباس پاک را بسیار خوش دارم. به مکتب با لباس پاک و بوت‌های پاک می‌روم. لباس و بدن ناپاک سبب مریضی می‌شود.



درس بیست و چهارم

غذای پاک و آب پاک

اهداف

شاگردان فواید غَذای پاک و آب پاک را بدانند و اضرار استفاده از غَذاهای ناپاک و نوشیدنی های ناپاک را بفهمند.



ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید



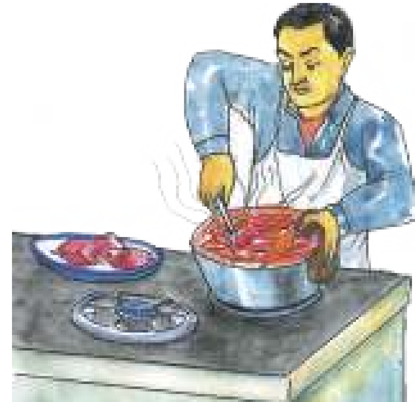
- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- غَذای پاک و آب پاک چه فایده دارد؟
- غَذای ناپاک و آب ناپاک چه ضررهای دارد؟



غَذای گرد و خاک آلودۀ کنار جاده و بازار برای صحت ضرر می‌رساند.



غَذای دیگ‌های سرپوش دار پاک می‌باشد.



یک آشپز خوب همیشه غذای پاک را تهیه می‌کند.



آب چاه سرپوش‌دار و آب نل برای صحت مفید می‌باشد.



به دیگران بگویید

غَـذا و آب پـاک بـرای صحـت فایـده دارد. غَـذا و آب ناپـاک بـرای صحـت ضـرر می‌رسـاند.

درس بیست و پنجم

پاک نگهداشتن محل زیست و مکتب

اهداف

شاگردان اهمیت پاکی خانه و مکتب را بدانند و از ناپاکی آن‌ها جلوگیری نمایند.



ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- هرگاه مکتب و یا خانهٔ شما ناپاک باشد، چه ضرر دارد؟
- چطور خانه و مکتب خود را پاک نگهداریم؟



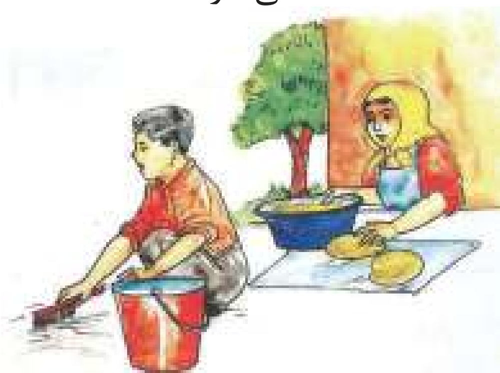
یک شاگرد خوب اشیای باطله و کاغذهای بیکار راجمع‌می‌نماید.



شاگرد بی پروا پوست میوه را بی جا می‌اندازد، شاگرد خوب آن را گرفته در کثافت دانی می‌اندازد.



پاک کردن صنف تنها کار ملازم نه؛ بلکه مسؤولیت تمام شاگردان است.



پاک نگهداشتن جای بودوباش کار خوب است.



به دیگران بگویید

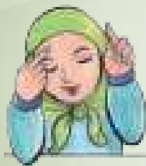
ما کوشش می‌کنیم صنف، مکتب و خانهٔ خود را پاک نگه داریم و از ناپاکی‌ها جلوگیری نماییم.

درس بیست و ششم

صحت و ورزش

اهداف

شاگردان اهمیت ورزش را دانسته؛ بازی های ورزشی را جز کارهای روزانهٔ خود بسازند.



ببینید، فکر کنید و بگویید









بشنوید و بگویید

- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- بازی‌های ورزشی برای صحت چه فاید دارند؟
- در وقت بازی کردن باید کدام نکات را در نظر بگیریم؟





بازی کرکت یک بازی مفید است. در وقت اجرای بازی باید لباس های مخصوص آن پوشیده شود.

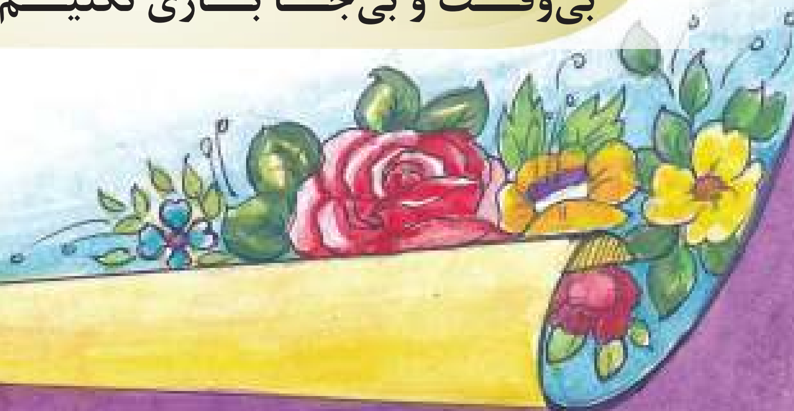


آب بازی در آب‌های پاک و بی خطر برای صحت فایده دارد.



به دیگران بگویید

من به ورزش علاقه دارم. هر صبح ورزش می‌کنم. ورزش تمام اعضای بدن را فعال نگه‌می‌دارد. باید بی‌وقت و بی‌جا بازی نکنیم.



درس بیست و هفتم

هوای تازه

اهداف

شاگردان بدانند که هوای پاک و تازه برای صحت فایده دارد و در نگهداری پاکی هوا سهم بگیرند.



ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- هوای تازه برای صحت چه فایده دارد؟



شاگردان در هوای پاک و تازه ورزش می‌کنند.



شاگردان در هوای تازه و پاک درس می‌خوانند.

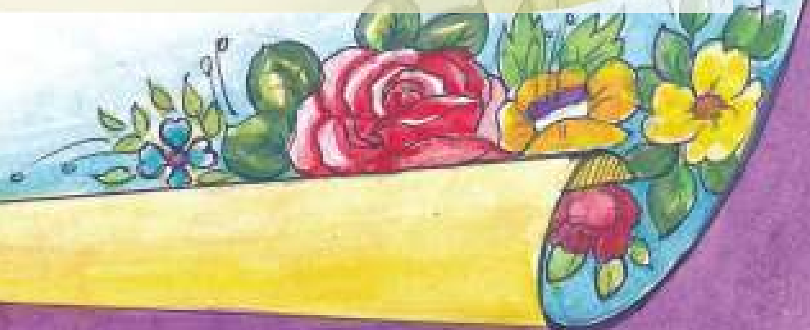


هوای تازه و محیط زیست



به دیگران بگویید

هوای تازه برای زنده گی لازم است. در هوای تازه درس خوب آموخته می‌شود. ورزش نیز در هوای پاک فایده دارد. برای داشتن هوای بهتر باید محیط زیست پاک و سرسبز نگهداری شود.

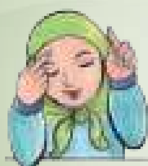


درس بیست و هشتم

نگهداری محیط زیست

اهداف

شاگردان فایدهٔ محیط زیست پاک را بدانند و در پاکی محیط زیست سهم بگیرند.



ببینید، فکر کنید و بگویید







بشنوید و بگویید



- در تصویرهای زیر چه می‌بینید؟
- محیط زیست خود را چگونه از ناپاکی‌ها نگهداریم؟
- درختان سبز و بته‌ها در پاکی محیط زیست چه نقش دارند؟





ما همه باید در پاکی محیط سهم بگیریم.



دود و غبار باعث آلوده گی محیط می‌شود.



نگهداری از نباتات سبب پاکی محیط زیست می‌گردد.



به دیگران بگویید

ما محیط زیست خود را پاک نگه‌می‌داریم. به درخت‌های سبز و بته‌ها علاقهٔ زیاد داریم. زباله ها را بی‌جا نمی‌اندازیم و از آلوده شدن محیط جلوگیری می‌نماییم.

